

月	火	水	木	金
1 サケのしおやき ちくせんに むぎごはん ふのすましじる	2 ちくわのいそべあげ(2こ) やさいときのこのために うどん きつねうどんのつゆ	3 あつあげのおろしかけ ひじきとだいずのんにんにくのため むぎごはん かぼちゃのみそしる	4 いなばひがししょうがっこう 稲羽東小学校の REQUEST ハンバーグのケチャップソースがけ コールスローサラダ しょくパン マカロニスープ	5 ミルクプリン あげとりとこんさいのいためもの むぎごはん ワンタンスープ
8 いい歯の日 イワシのなんばんづけ きんぴらごぼう むぎごはん じゃがいものみそしる	9 あつやきたまご もやしとしおこんぶあえ こがたコッパン やきそば	10 はんぺんのやくみだれがけ じゃがいものにも むぎごはん とうふのすましじる	11 チリコンカン だいこんサラダ こめこいりしょくパン とうがんりいスープ	12 ヨーグルト キャベツとツナのソテー ケチャップライス やさいコロケ
15 敬老の日	16 ガーリックフライビーンズ ごぼうサラダ ソフトめん ツナマトソース	17 りょうなんしょうがっこう 陵南小学校の REQUEST ブルーベリーゼリー ほうれんそうのソテー むぎごはん あきあじのカレー	18 イカのレモンソースがけ ひじきサラダ こくとうコッパン ポテトスープ	19 食育の日 サンマのしおやき こうやとうふとやさいのにも むぎごはん なめこのみそしる
22 あんにと豆腐 タッカルビ むぎごはん はるさめスープ	23 秋分の日 太陽の位置 香分の日 秋分の日 冬至 北 南 東 西	24 ぶたにくのごまあげ だいこんとツナのにも むぎごはん えのきのみそしる	25 オムレツ かいそうサラダ コッパン クリームシチュー	26 シークワーサーゼリー こまつなのおかかあえ ひじきごはん こもちシヤモの いそべフライ(2び)
29 オレンジ トマミソカレーとりどん むぎごはん けんちんじる	30 うめまていにしょうがっこう 鵜沼第二小学校の REQUEST やきぎょうざ(2こ) ちゅうかサラダ ちゅうかめん しょうゆラーメンのスープ	今月の岐阜県産食材 こまつな ほうれんそう ぎゅうにゅう あつあげ		

バランスのよい朝ごはんでは集中力アップ

朝ごはんは栄養バランスのよい食事をとると、脳はよく働きます。おにぎりだけを午前7時に食べた場合、1時間半後(学校の1時間目くらいの時刻)には集中力が切れてしましますが、栄養バランスのよい食事を食べた場合、4時間後も集中力を保つことができるという研究結果があります。

朝ごはんの栄養バランスをよくする工夫

①ごはんのにのせる

○たんぱく質:納豆、魚(缶詰)、チーズなど



○ビタミン:キムチ(漬物)、オクラ(冷凍野菜)など



○鉄分・カルシウム:しらす、ごま、のりなど



大きめの器にごはんを盛り、冷蔵庫から取り出したおかずで、オリジナル丼ぶりを作ってみましょう。



②パンにはさむ

○たんぱく質:チーズ、ハム、トンカツなど
冷凍食品も活用できます



○ビタミン:キャベツなど

カット済み野菜を使うと便利です



③作り置きを活用する

汁物や煮物など、多めに作りやすい料理を保存しておき、朝ごはんには活用しましょう。ただし、食中毒を防ぐために、小分けにして冷蔵庫で保存しましょう。



伝えよう日本の味



秋の味覚の代表に「秋刀魚」があります。「秋刀魚」の脂には「EPA」や「DHA」など体に良い栄養素がたくさん含まれています。旬の「秋刀魚」は、脂がのってとても美味しいので、ぜひ味わってください。



親子で料理してみよう

包丁や火を使わず作ることができるレシピをロイロノートで紹介しています。

【作ってみよう!レシピの場所】

資料箱→各務原市(先生・児童生徒)

→2その他のお知らせ→食育教育

作った感想はこちらへ

